

ボディ・ワーク経験を通じたアサーションの変化

—フェルトセンス(自己の内的感覚)と自尊感情を媒介として—

笠原 曜子¹⁾ 石田 弓²⁾

Change of Assertiveness through Bodywork
—Felt sense and Self-esteem as mediators—

Yoko KASAHARA Yumi ISHIDA

Department of Psychology, The University of Tokushima

Abstract

This study investigated the effectiveness of Bodywork to become more assertive. Bodywork helps us relax body and mind, and also pay attention to felt sense. Furthermore Bodywork helps us raise self-esteem. This study examined the hypothesis that Bodywork helps us raise assertiveness with felt sense and self-esteem as mediators.

25 undergraduate students participated in three weekly sessions of Bodywork program. Each session lasted 90minutes. Three questionnaires on felt sense, self-esteem, and assertiveness were administered three times; pre, post, and a follow-up. Results suggested that Bodywork helped catch felt sense, and raise self-esteem, and that Bodywork tended to help raise assertiveness especially in forming connections with friends.

Key words: Bodywork, Felt sense, Self-esteem, Assertiveness

¹⁾ 社会福祉法人新栄会 宿所提供施設 更生施設 ふじみ Social welfare corporation Shineikai Fujimi

²⁾ 徳島大学総合科学部 Faculty of Integrated Arts and Science, The University of Tokushima

I. 問題と目的

1. アサーションとフェルトセンス

アサーションとは、自分の気持ち・考え・意見・相手への希望などを（伝えたいときは）なるべく率直に、しかもその場にあった方法で伝えようとし、自分と相手の双方を共に大切にする自己表現のことである（平木，1993）。自己表現の型として、非主張型・攻撃型・アサーティブの3つがある。

非主張型の人には、「自分の気持ちやいいたいことがわかるものの、それを表現できない」次元の人と「そもそも自分の気持ちや思いがよくわからない」人がある（園田，2001）。平木（1993）によると、生まれたばかりの赤ん坊が空腹になると泣くのはとてもアサーティブである。それが成長するにつれて、親や社会などに認められた一定の気持ちや考えを表現することだけが強化され、表現できない気持ちは否認し、抑圧される。その結果、自分の気持ちがはっきりせず、把握できなくなるという。園田(2001)は、そのような人のために、アサーション・トレーニングにミニ・フォーカシングを取り入れている。

フォーカシングはフェルトセンスとのかかわりである。フェルトセンスとはからだに感じられている未形成の意味感覚である。「何だかよくわからない（意味が未形成）けど、胸のところがモヤモヤしている」といった、からだに感じられる感覚をフェルトセンスという（池見，2005）。このフェルトセンスに注意を向けることが、「自分の気持ちや思いがよくわからない」人がアサーティブになるのを助けると考えられる。

2. フェルトセンスとボディ・ワーク

このフェルトセンスを得られやすくするために、フォーカシングの前にボディ・ワークを行っている報告が複数ある（井上・白岩，1990：春日・春日，1992：マケベニユ，2004）。ボディ・ワークにより「リラックスし、かつ集中した状態」（春日・春日，1992）をつくり、フォーカシングを行う。

ボディ・ワークとは、心身一如の考えの基にからだを通して、心の問題にせまり（春木，1998）、自己成長を目指すものである（グラバア，2000）。種類は、ヨガや太極拳から野口体操や臨床動作法など多岐にわたる。ボディ・ワークでは一見「運動機能の向上を目的としたストレッチ」と同じような動きを要求されるが、目的は自分のからだの中で何が起きているかをじっくりと観察する機会を得るということである（藤崎，2001）。

臨床動作法により治癒した猫背のクライアントについて、成瀬(2000)は「からだの慢性的な緊張を弛めて楽になり、動きが自由になると同時にこころの硬さも解ける」と述べている。このように、ボディ・ワークはこころとからだ全体を対象にしている。

3. アサーションとボディ・ワーク

筆者は、ボディ・ワークのひとつである竹内敏晴のレッスン(竹内，1990)に参加している。竹内レッスンの中では、折にふれ「今どんな感じがしますか？」という問いかけがなされる。例えば2人組の「息合わせ」のレッスンでは、1人が前の人の背中に3種類の触れ方をする（指先だけで触れる、手のひらのつけねだけで触れる、手のひら全体でしっか

りと触れる)。その中で、相手から触れられた感じが嫌な感じなのか、よい感じなのかを自分の中ではっきりとしていくように指導される。

2人組になり、からだを揺らされると、緊張がとれ、安らぐ。これは「ゆらし」と呼ぶ野口体操を取り入れたレッスンである。参加者は、様々なレッスンの課題の中で、他者とそして自分のからだと向き合う。そしてからだの余分な緊張を取り除いた深い集中の中で自己探索する。ボディ・ワークにより感情への気づきが起こることが報告されている（原口, 1988）。しかし、特に筆者は、対人場面において自分の気持ちに気づき、さらに目の前の相手に自分の気持ちを伝えることが以前よりもできるようになったと感じている。どのようにして、自分の気持ちをくみ上げ、それを相手に伝えることが可能になったのかという疑問がこの研究につながった。

4. 自尊感情

先に、アサーションとは自分と相手の双方を共に大切に自己表現のことである（平木, 1993）と述べた。アサーション教育の参加者の中には『自己表現してよい』と思えない人、自分にはそれだけの価値がないと思いこんでいる人」もあり、個別の対応が必要であるという（園田, 2002）。これは、自尊感情、自己受容の低さが問題でアサーティブにならない場合と考えられる。自尊感情は、アサーション・トレーニングの中でも重要視されている。トレーニングでは自尊感情を高めるように配慮されている（無藤, 2005）。アサーションを学ぶ一番の意味は、自己信頼の増加と自尊感情の確立であるともいわれている（土沼, 2005）。このように、自尊感情はアサーティブになるために重要な概念である。

また、大学生を対象にボディ・ワークを実施した研究では、ボディ・ワークの実施により自尊感情や自己受容が増すことが報告されている（清水, 1999：高橋, 1998）。

5. 安全な守られた場での自己探索

竹内レッスンのレッスン場は「ありのままの自分」でいることが許される空間である。レッスンが始まり、2人組でワークをする時の注目点は、人にどう見られるかという対外的なものでなく、人との関わりにより自分のからだにどのような感じが起こってくるかにある。「竹内氏と参加者が見守ってくれる」という安心感、そしてからだの余分な緊張を取り除いた深い集中の中で、はじめて自己探索することができると感じている。

フォーカシングのワークショップでも「安全な場で、自分自身の感じ方を大切に。心理的な安心感が守られる関係や場があつて初めて、内界探索的な作業は可能になる」という（日笠ら, 2003）。アサーション・トレーニングにおいても同様のことが言われている（無藤, 2005）。

6. 本研究の目的

どのようにして、ボディ・ワークにより自分の気持ちに気づき、それを相手に伝えるようになるのかを探ってみたいと考えた。そして、園田(2002)の言うアサーティブになるのが難しい2つのタイプ、「自分の気持ちがつかめない人」、そして「自尊感情の低い人」のために、ボディ・ワークが一助となる可能性はあるのかを検討するために、図1のよう

な仮説モデルを考えた。

まず、守られた安全な場でボディ・ワークを行い、からだの余分な緊張を取り除く。その際「どんな感じがしましたか？ 2人で話してください」と指示し、参加者は自分のからだの感じを探索し、それを言語化する。そのような体験が、対人場面において自分のからだの感じを敏感にし、図から地を浮かび上がらせるように、からだの違和感や内的感覚に気づかせ、自分の気持ちに気づかせる。そこでボディ・ワークにより自尊感情が上がれば、相手に対する主張が高まる。すなわち、アサーションに結びつくと考えられる。

そこで本研究では、大学生を対象にボディ・ワークを実施し、仮説モデルを基にボディ・ワーク、フェルトセンス（自己の内的感覚）、自尊感情、アサーションの関係を実証的に検討することを目的とする。

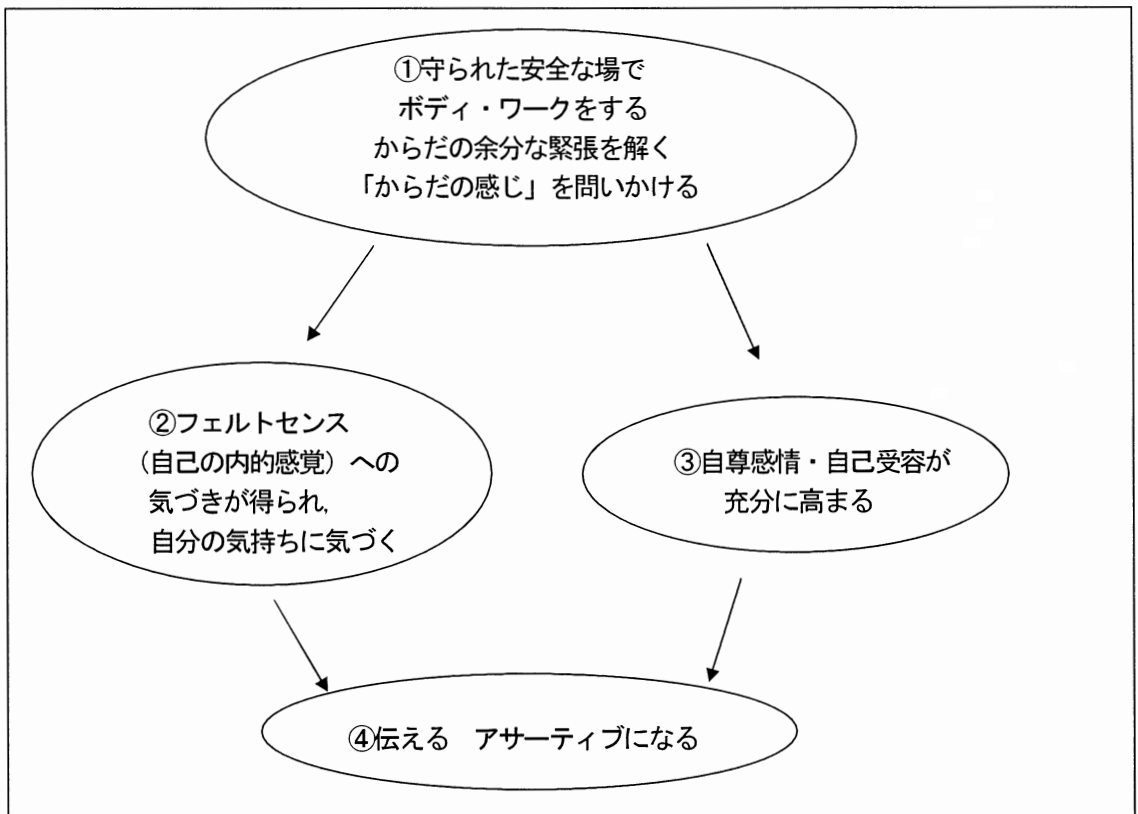


図1 ボディ・ワークからアサーティブへの流れに関する仮説モデル

Ⅱ. 方 法

1. 対象者

4年制大学に在籍する大学生に実験参加を求めた。参加者のうちで3回のボディ・ワークセッションとその後のフォローアップのすべてに参加した25人（平均年齢19.8才・男子13人・女子12人）を対象とした。

2. 実施内容

測定も含め90分のボディ・ワークを週に1回のペースで計3回、3週に渡って実施した。ボディ・ワークでは床に寝るワークもあることから、実施場所は暖房設備のあるカーペット敷きの部屋を使用した。また、2人組になる場合は、男女別に同性のペアになるようにした。

プログラムは、筆者が竹内レッスンにおいて体験したワークの中から組んだ。内容は主に、野口体操を取り入れた、からだの余分な緊張を取り除くためのワークと、感覚に目を向けるワークとに分かれる。

ボディ・ワーク前に「今からボディ・ワークを始めます。2人組になってマッサージのようなこともしますが、もし途中で『嫌な感じがする』場合や痛みなどを感じた場合はすぐにやめて、私に言ってください。これは、これから行う3回のボディ・ワーク全部に使えることです」と教示した。

1) 1日目(1週目) []内は効果

(1)呼吸法【リラクセーション】：腹式呼吸を行う。

(2)「息合わせ」【感覚に目を向ける】：2人組になり、片方の人が相手の背中に手を当てる。2人で息を合わせると、手を通して一体感や安らぎが感じられる。

(3)上半身の「ゆらし」【からだの余分な緊張を取り除く】：2人組になり、片方が相手のからだを揺らす。すると、揺らされた方は緊張がとれ、床に体重を預けて安らぐ。

2) 2日目(2週目)

(1)呼吸法【リラクセーション】

(2)上半身の「ゆらし」【からだの余分な緊張を取り除く】

(3)背中でおはなし【感覚に目を向ける・からだの余分な緊張を取り除く】：まず2人組で背中合わせになる。初めは、お互いの肩甲骨がゴツゴツ感じられるが、お互いに寄りかかったり、揺すったりしているうちに(背中で会話する)、相手の背中にぴったりとなじんでくる。

(4)四つんばいでからだほぐし【からだの余分な緊張を取り除く】：4つ足の動物のように背中のアーチが出るようにする。片方の人が背中をトントントンとたたき、4つ足の人はその部分を膨らませるように背中を持ち上げる。息を吐くのと同時にストンと落とし脱力する。

3) 3日目(3週目)

(1)呼吸法【リラクセーション】

(2)下半身の「ゆらし」【からだの余分な緊張を取り除く】

(3)パーソナル・スペース【感覚に目を向ける】：人と無言で向かい合い、近づいていく時の見えないバリアなどを体験する。

3. 質問紙

1) 3つの時点で測定を実施

pre test：1日目のボディ・ワーク実施前に測定(以下、preとする)。

post test：3日目のボディ・ワーク実施後に測定(以下、postとする)。

follow up test：post実施後1週～3週後に測定(以下、follow upとする)。

2) 3つの質問紙を実施

(1)「からだの感じ」尺度(桑野, 2002)

フェルトセンス(自己の内的感覚)への気づきを測定した。フォーカシングにおけるフェルトセンスを日常場面に広げたものを、「からだの感じ」という概念で捉え、「からだの感じ」尺度が作られた。「自己の内的感覚への気づき」、「自己体験、自己像、自己感情に対する肯定的受容」、「自己生命感覚の開発」、「自己休息感の獲得」の4つの因子からなる。各項目は5段階(当てはまらない〜当てはまる)で評定される。質問項目には、「その時その時の『自分の感じているもの』に目を向けるようにしている」などがある。計33項目。

(2)自尊感情尺度(山本ら, 2001)

ローゼンバーグ(1965)の自尊感情尺度の邦訳版。ローゼンバーグは自尊感情を、他者との比較による優越感や劣等感ではなく、自己の尊重や価値を評価する程度と考えた。つまり自身を「非常によい(very good)」と感ずることではなく、「これでよい(good enough)」と感ずる程度が自尊感情の高さを示すと考えている。自己受容に近い。計10項目。

(3)青年用アサーション尺度(玉瀬ら, 2001)

関係形成因子8項目と説得交渉因子8項目とからなる、計16項目。各項目を5段階(まったくそうしない〜必ずそうする)で評定させた。

関係形成因子は、「好意を持った相手には自分から話し掛ける」や、「友達に頼み事をしたい時には率直に言う」など、「働きかける」ことに関係する因子である。説得交渉因子は、「買った商品に欠陥があったら交換してもらおう」や、「友達の都合を一方的に押しつけられた時は断る」など、「対応する」ことに関係する。この2つは比較的独立している(玉瀬ら, 2001)ため、アサーション尺度計のみならず、因子ごとに見ていく必要があると思われる。

4. 振り返り用紙

毎回ボディ・ワーク終了後に、質問項目の入った振り返り用紙に記入させた。

1) 1-3日に共通する項目

(1)呼吸法やリラクセーションの習得の度合いを尋ねた。

(2)各ボディ・ワークについての感想を求めた。それにより、その時「どんな感じがしたか」を参加者に意識させた。

2) 3日目と follow up のみの項目

(1)レッスンの場が守られた空間であるか、また気づき・アサーションなどについて尺度で捉えられない変化を見た。

例: ボディ・ワークをする前と比べて、自分の中にわいてくる喜びや怒りに気づきやすくなりましたか(はい・特に違いはない)

(「はい」に○された方に) 例えばどんなふうに?

Ⅲ. 結 果

1. 信頼性係数

各尺度および因子の信頼性を見るため、3時点でのクロンバックの α 係数を調べた。結果は表1に示した。3尺度ともに、ある程度の内的整合性が確保されていた。

表1 各尺度及び因子の信頼性係数

	pre	post	follow up
からだの感じ尺度	0.766	0.861	0.920
自尊感情尺度	0.647	0.764	0.731
関係形成因子	0.682	0.686	0.778
説得交渉因子	0.624	0.774	0.668
アサーション尺度	0.662	0.766	0.743

2. 各尺度得点の変化

実験では、pre と post と follow up の3時点で測定をした。本研究では、実施前と実施後の得点の変化を比較するために、post と follow up の平均を「実施後」として扱い、実施前である pre と「実施後」との比較を行った。それにより、ボディ・ワークの効果を見ることができると考えた。また、post と follow up の比較を見ることによりボディ・ワークの効果の持続を検討できると考えた。

以下、尺度と因子別に pre と post と follow up の3時点での得点の変化と、pre と「実施後」間での対応のある t 検定の結果を示す。

1) 「からだの感じ」尺度得点の変化

pre から post では、平均得点が増えていた。pre と実施後では、「からだの感じ」尺度では、1%水準で有意な差があった ($p<.01$)。しかし、follow up の段階では、平均得点が減っていた (表2、図2)。

2) 自尊感情尺度得点の変化

pre から post, follow up と平均得点が増えていた (表2、図3)。実施後と pre の差は、1%水準で有意に上がった ($p<.01$)。post から follow up の上がり方は、有意ではなかった。

3) アサーション尺度得点の変化

2因子及び尺度計共に、pre から post, follow up と得点が増えた。(表2、図4、5) アサーション尺度計では、実施後と pre の差において5%水準で有意差が見られた ($p<.05$)。関係形成因子では、有意差は見られなかった。follow up と post の差は、どれも微増であった。

表2 各尺度得点の平均得点の比較および t 検定

	pre	post	follow up	実施後	実施後-pre	t値	follow -post	t値
からだの感じ尺度	103.72	109.80	108.88	109.34	5.62	2.868**	-0.920	0.518
自尊感情尺度	31.04	32.68	33.52	33.10	2.06	3.754**	0.84	1.528
関係形成因子	26.76	27.76	27.96	27.86	1.10	2.003	0.20	0.455
説得交渉因子	24.52	25.00	25.16	25.08	0.56	1.086	0.16	0.446
アサーション尺度計	51.28	52.76	53.12	52.94	1.66	2.325*	0.36	0.651

「実施後」とは、post と follow upの平均値を示す

* $P < 0.05$

** $P < 0.01$

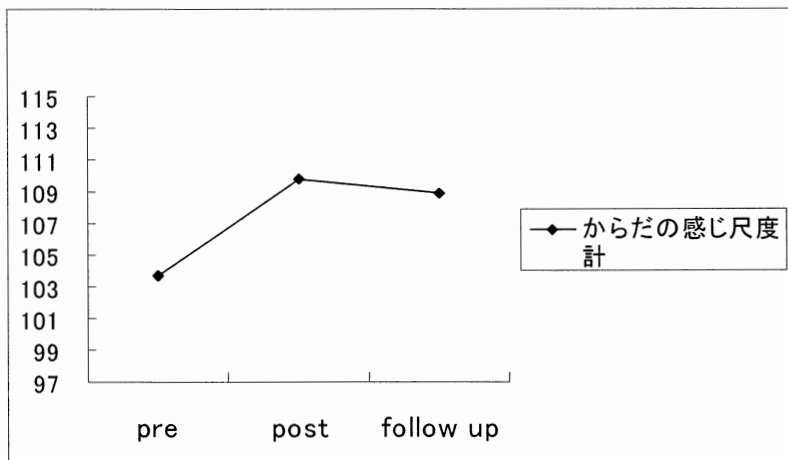


図2 「からだの感じ」尺度得点の推移

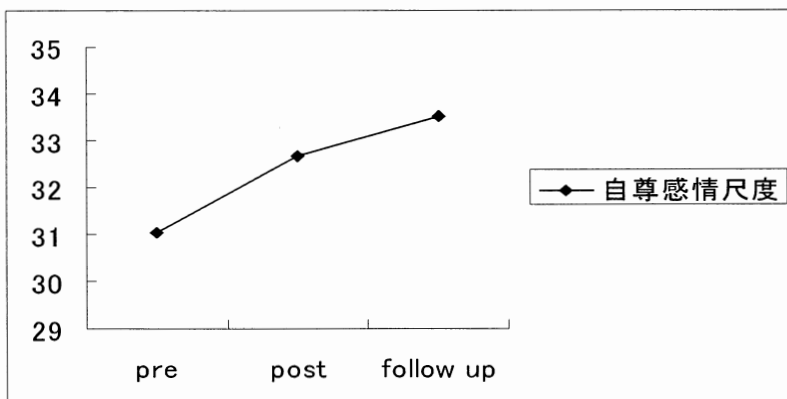


図3 自尊感情尺度得点の推移

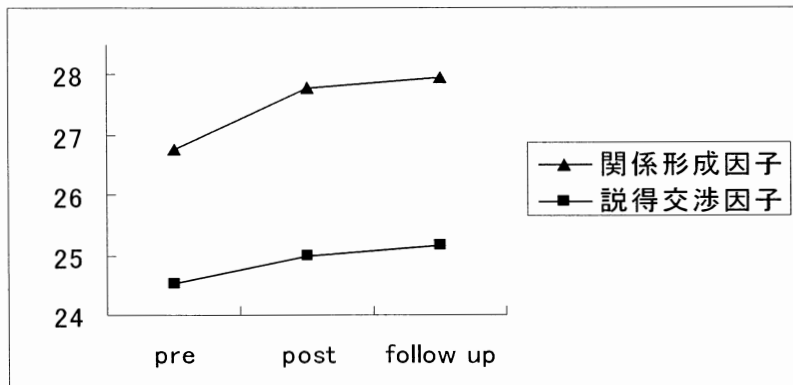


図4 因子別アサーション尺度得点の推移

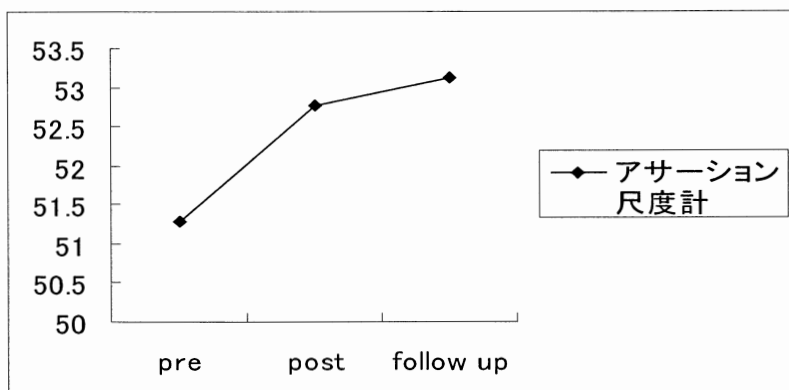


図5 アサーション尺度計得点の推移

3. 3尺度の実施前後の得点の差に相関があるか

3 尺度それぞれの実施前後の得点差間の相関をピアソンの積率相関係数を用いて算出した。介入による変化が3 尺度に同様に起こっているかを見るためである。ただし、アサーション尺度については、因子別に結果を見た。その理由はアサーション尺度の2 因子は作成時から比較的独立しているのに加えて、表3 でも「関係形成因子」と「説得交渉因子」に相関がほとんどなかったためであった ($r = -0.102$)。

表3 では、「からだの感じ」尺度は、アサーションの第1 因子である関係形成因子およびアサーション尺度計に1 %水準で有意な相関があった(関係形成因子 $r = 0.610$, 尺度合計 $r = 0.522$)。また、自尊感情尺度に対し、5 %水準で有意な相関があった ($r = 0.398$)。その反面アサーションの第2 因子である説得交渉因子については、ほとんど相関がなかった ($r = 0.073$)。また表3 からは、同じ尺度である関係形成因子と説得交渉因子の2 因子の間には有意な相関が見られなかった。次に自尊感情尺度では、アサーションの関係形成因子およびアサーション尺度計に弱い相関が見られた(関係形成因子 $r = 0.299$, 尺度合計 $r = 0.283$)。

表3 3尺度の実施前後の得点差の相関

	からだの感じ	自尊感情	関係形成	説得交渉	アサーション
からだの感じ	1.000				
自尊感情	0.398*	1.000			
関係形成	0.610**	0.299	1.000		
説得交渉	0.073	0.073	-0.102	1.000	
アサーション	0.522**	0.283	0.695**	0.644**	1.000

* : 5%水準で有意, ** : 1%水準で有意

4. 被験者の性別による違い

被験者の性別により違いがあるか検討した。時間 (pre・post・follow up) × 性別 (男女) の2元配置(対応のある因子と対応のない因子)の分散分析にて、3尺度において性別に差があるかを見た。すると、女子が「からだの感じ」尺度において男子よりも得点が高いという特徴が見られた (F 値 4.532, $p<.05$)。しかし、3尺度とも、交互作用はなく、被験者の性別による有意な差はなかった。

表4 時間×性別の2元配置の分散分析

	時間(F値)	性別(F値)	交互作用(F値)
からだの感じ尺度	4.603 *	4.532 *	0.073
自尊感情尺度	8.547 *	0.587	0.954
アサーション尺度	4.573 *	1.241	1.761

5. 振り返り用紙

1) ボディ・ワークについて

(1)呼吸法と脱力の3日間の変化

振り返り用紙にて3日間を通して次の2つの質問をした。質問1の呼吸法と質問2の脱力は、筋肉の余分な緊張を解く効果を持ち、ボディ・ワークの基本であるため、参加者の習得の度合を尋ねた。

質問1 呼吸：充分に息がお腹に入った感じがしましたか？
(はい・どちらでもない・いいえ)

質問2 脱力：「ゆらし」では力が抜けましたか？
(はい・どちらでもない・いいえ)

質問1, 2ともに、回を追うごとに「はい」と答える人が増えた。1日目では、初日での緊張ということもあり、力を抜くことの難しさを実感した人もいた。2日目では「慣れたせいか前回よりもリラックスできた」という感想が4件あった。3日目では、質問2を除く全員が、呼吸法と脱力について「はい」と答え、脱力した感じを持った。

筆者の観察では、1日目の「ゆらし」よりも、2日目、3日目と日を追うごとに、揺すられている被験者が目をつむっていることが多かった。目をつむっている人は、安心して相手に身を任せ、床に横たわっていた。

(2) 「背中でおはなし」の感想

背中でおはなしというワークは、感覚に目を向け、からだの余分な緊張をとる効果があるとされている。まず2人組で背中合わせになる。始めは、お互いの肩甲骨がゴツゴツ感じられるが、お互いに寄りかかったり、揺すったりしているうちに（背中で会話する）、相手の背中にぴったりとなじむというものである。

これについての感想を筆者が分類し、タイトルを付けたものを表5に示した。

表5を見ると、「背中がなじんだ」では、6割の参加者が、相手の背中にぴったりとなじむことができた。「背中でけんか」の3人は、激しく背中をぶつけ合い、その結果「けんか」のようなノンバーバルなコミュニケーションが行われた。「身体感覚」というタイトルをつけた2人の感想は、組んだ相手との関係が見えてこなかった。「その他」の5人の感想では、「不思議な感じ」など相手の背中との接触が気持ち良かったのか悪かったのかを把握できていなかった。

表5 「背中でおはなし」の感想

2日目 「背中でおはなし」はどのような感じがしましたか？		
「背中がなじんだ」 始めは何となく違和感があったが、しているうちに背中と背中の触れる面積が増えてきて、背中もすごく温かくなってきた。なじんだという感じ。 面白かった。背中があたたかくなった。 背中が全部くっついた感じになった。相手に自分を任せると楽だった。 頭が相手の背中にぴったりついた時は、少し安心した。 背中が温かくて、相手から何か伝わってくる感じがした。 あたたかくて、知り合ってまだ2回しか会っていないのに、それだけで友達という感じがした。一気に親しくなった感じがした。	15人	60 %
「背中でけんか」 激しいやりとり、たまに意地の張り合ったけんか 激しいやりとりをした	3人	12 %
「身体感覚」 ローラベッドを使う感じ 背骨が伸びる感じ	2人	8 %
「その他」 接している感じがした。あんまり話をしている感じではなかった。 不思議な感じがした 気持ち良くも悪くもなかった 息を合わせるのが難しかった。 密着した感じがした	5人	20 %
計	25人	

(3) post 及び follow up 時の気づきについての質問

表6 自分の気持ちへの気づきについての感想

ボディ・ワークをする前と比べて、
人と話している時の自分の気持ちに気づきやすくなりましたか？

post 時の答え	
はい	6人
<p>話す前にはよく考えることができ、話している時も相手の表情変化によって自分の感覚が変わると感じられた。</p> <p>顔に表情が出るようになった</p> <p>初対面でも普通の自分で話しかけるかもしれない</p> <p>話をしている時、自分の体の中の感覚を以前より感じるようになったことで気持ちの変化にも気づきやすくなったように感じる</p> <p>あまり考えずに話をするが多かったけど、最近は話し相手の表情などから相手はこんな風に感じていそうだなというように自然と考えていたことに気づくことが多くなった</p> <p>話している人の表情やしぐさを見て、相手の気持ちを推測する余裕ができた</p>	
特に違いはない	19人
follow up 時の答え	
はい	6人
<p>人の話しに要領を得ない時にイライラとした時に「私イライラしてる」と気づくようになった。他人に期待しすぎる人が多いなと感じるようになった</p> <p>前より人と会話する時に、すぐに好調になって、うれしい気持ちになりやすい</p> <p>直後には体の感覚が敏感になったような感じ</p> <p>人と話しをしている時に、前まではあまりそういうことも考えずに話しをしていたがボディ・ワークをすると自分の気持ちに変化している事がわかった</p> <p>どちらかと言われたら気づきやすくなった気がする。理由はわからないけど私はこの人にイライラしているとか不安を感じているとか、気づくというか認められるようになった気分</p> <p>楽しいと感じたりするようになった。</p>	
特に違いはない	19人

この質問は、介入の効果をみるために、**post** 時と **follow up** 時の2回行われた。3 日目の最後のワークは、パーソナル・スペースであった。パーソナル・スペースとは、立っている相手に近づいていき、ぐると一回りし、自分が相手との関係で一番心地良い場所に立つというワークである。そのため **post** 時の記述には、相手の表情について書いている人が 3 人いる。**follow up** 時に「はい」と答えた 6 人の内 4 人の感想には、「イライラしている」や「楽しい」、「うれしい」という記述がある。この 4 人は、フェルトセンス（自己の内的感覚）への気づきが得られたと考えられる。**post** 時から **follow up** 時までの時間の経過の中で、ワーク中や振り返り用紙で行われた「今どんな感じですか？」という問いかけが、対象者の中に内在化したとも考えられる。

2) ボディ・ワークの場が守られた安全な場であったか。

post の振り返り用紙にて「あなたにとってこの場所はどんなふうに感じますか？」と尋ねたところ、25 人中 15 人（60%）の参加者が、ボディ・ワークの場を暖かくて落ち着けて、リラックスできる場として認識していた。2 人はどちらでもなく、2 人は居心地の悪い所として認識していた。参加者のうち少なくとも 6 割の人にとっては本研究のボディ・ワークの場は落ち着ける、リラックスできる場であったと考えられる。

3) 4回を通しての振り返り用紙から

(1) ボディ・ワーク効果の持続について

1, 2 回目の振り返りでは、「からだが楽になった」という感想が多くあった。「ゆらし」の後の振り返り用紙には、「眠い。このままベッドで寝たい」や「ペンを握る手に力が入らない」などの感想もあった。**follow up** 時の感想では、5 人が「ボディ・ワーク直後は身体的なリラックスがあったが、今はない」という内容の記述をした。そして 3 人がリラックスする習慣を取り入れているとあった。

(2) 身体接触の効果について

身体接触の効果について、次のような感想があった。

「体を使うことでお互いが近くに感じられるので初めて会った人とも親しくなることができ、とても楽しかった」、
「体のふれあいがあると、言語コミュニケーションだけの場合より親しくなりやすいと感じた」、
「人と触れ合うことによって親近感や安心感がうまれているような気がした」
「（「背中でおはなし」の感想）あたたかくて、知り合ってまだ 2 回しか会っていないのに、それだけで友達という感じがした。一気に親しくなった感じがした」
「人に触れられることへの嫌悪感が少し減ったように思う」

このような感想から、身体接触により親近感を感じたことがわかった。

IV. 考 察

1. 仮説モデルの検証

ボディ・ワークによるアサーションの変化を仮説にそって検証する(図1)。

1)「守られた安全な場でボディ・ワークをする. からだの余分な緊張を解く. そして『からだの感じ』を問いかける」の考察

postの振り返り用紙にて「あなたにとってこの場所はどんなふうに感じますか?」と尋ねたところ、6割の人が「落ち着ける, リラックスできる場であった」と答えた. このことから, 概ねボディ・ワークの場が守られた安全な場であったと言える。

呼吸法と脱力「ゆらし」について, 最終日には1人を除く24人が習得できたと答えていた. また, 「背中でおはなし」の感想では, 15人(60%)がこのワークで目標としている, 相手の背中にぴったりとなじむ感じを体験していた(表5). このことから, ボディ・ワークにより, からだの余分な緊張を解くことができた傾向にあった。

2)「フェルトセンス(自己の内的感覚)への気づきが得られる」についての考察

「からだの感じ」尺度の実施前後を対応のあるt検定にかけると, 有意に上がった. これにより, ボディ・ワークが, フェルトセンス(自己の内的感覚)に気づくことを助けることが示唆された. どのようにボディ・ワークが, 自己の内的感覚に目を向けることを助けるのかについて考察する. 対象者は, ボディ・ワークの中で様々な体験をする中で, 「どんな感じがしますか?」と問いかけられ, 自分自身のからだに目を向ける. 山中(1999)は, 体は操作主体である自己にとって, 主体にも客体にもなると述べている. 「我々が外界の対象に注意を向けている時には, 体は図と地の関係でいうと地となり, 操作主体である自己の側に属す. 一方, 肩や腰の強ばりに違和感を感じて当該部位を揉んだり叩いたりするときには, 体を客体として眺めることになるのである」(山中, 1999). それにより今まで自己に属していたからだは客体となり, 自己の内的感覚が浮かび上がるのではないかと考えられる。

また, 実施したボディ・ワークは, 2人組で行うものがほとんどである. 清水(1998)によると, ボディ・ワークが, 自己の内面で生じていることを感じ, 自己へ気づきをもたらす要因のひとつとして, 身体接触があるという. 身体接触を, 山中(1999)のからだを客体として見るという概念に照らし合わせると, 一人でいるより他者と, そして他者との身体接触が, からだの客体視を喚起しやすいと考えられる。

postとfollow upの得点を比較すると, 有意差はないが得点は下がった(表3). 「からだの感じ」は, 他の2つの尺度に比べてボディ・ワークの効果の減衰が早かった. つまり効果が短いと言える。

3)「自尊感情・自己受容が充分に高まる」についての考察

介入により, 自尊感情尺度得点は有意に上がった. 動作法による実験では, 緊張の体験は対人知覚をネガティブな方向へ歪め, その一方で弛緩の体験はポジティブな方向へと変容させる働きをするという(今野, 1995).

自分のからだに気づき, 自分のからだを客体視し, 改めてからだも含めた自分を見直す

のかもしれない。からだという拠り所を得た安心感で自分への信頼が増し、自己受容感、自尊感情が上がったのではないかと考える。

また、「人と触れ合うことによって親近感や安心感がうまれているような気がした」などの身体接触の効果に関する対象者の感想があった。愛情の伴った身体接触は、不安や孤独感を癒す力を持ち、大きな安心感や安らぎを与えていると言われている（山口，2003）。安全な守られた空間で他者と触れ合い、身体接触の心地よさや「受け入れられている」感じが自己受容感を増す可能性もある。

さらに、有意差はないものの、post から follow up で得点は上がった（表3）。これは、ボディ・ワーク終了後から follow up である 1～3 週間後の間にも、影響が残存したといえる。

4) 「伝える。アサーティブになる」についての考察

(1) アサーション尺度の変化

ボディ・ワークの介入により、アサーション尺度計では、有意に上がった。本研究の仮説モデル（図1）では、ボディ・ワークの介入によってアサーション尺度の説得交渉因子が上がることを予想していた。説得交渉因子は、「買った商品に欠陥があったら交換してもらう」などの項目があり、自分の権利を守るために行動をおこすという意味合いがある。筆者は、ボディ・ワークの介入によってからだの感じを認識すれば、相手に主張したい気持ちも以前よりも多く認識し、それにより相手に主張すること（アサーション）も増えると考えた。しかし、関係形成因子の方が有意に上がる傾向にあった。関係形成因子は、「好きな人には率直に愛情や好意を示す」など他人に働きかける種類のアサーションである。

本研究の仮説として、ボディ・ワークとアサーションの関係には、フェルトセンス（自己の内的感覚）と自尊感情が媒介すると考えた。本来、アサーションと自尊感情はつながりが深い（土沼，2005：無藤，2005：園田，2002）が、本研究では弱い相関しか見られなかった。それに比較して、関係形成因子と「からだの感じ尺度」の相関は高かった。振り返り用紙の感想からも、ボディ・ワークでの他者との身体接触は親近感や安心感をもたらすことがうかがわれる。本研究で実施したボディ・ワークは、呼吸法以外は2人組になって行う。2人組でのボディ・ワークは、からだを通して相手に実際に働きかけるという身体レベルでの相互交流の体験であるといえる。その体験が関係形成の側面に影響を与えたという見方もできる。

本研究では、説得交渉因子はあまり上がらなかった。また、説得交渉因子は、「からだの感じ」尺度や自尊感情尺度とは、ほとんど相関がなかった。青年用アサーション尺度の2つの因子は、作成時から独立した特徴を持っているとされている（玉瀬ら，2001）が、関係形成因子に至っては、負の相関となっている。他者に主張するという攻撃的な側面を持つ説得交渉因子はボディ・ワークとは、親和性が低いとも考えられる。

青年用アサーション尺度を作った玉瀬ら（2001）は、「一般論としては、関係形成が十分できるようになった後に説得交渉ができる能力が習得されるのではないかと述べている。対象者は、ボディ・ワークにより関係形成能力がついたものの、まだ説得交渉能力は十分ではないということも考えられる。

2. 総合考察

日常生活場面では、人は行動の基準を親や社会などに認められたものに置きがちであるが、その時の自分自身のからだの感じ（フェルトセンス）は、人が抑圧して気づかない何かを訴えていると考えられる。ボディ・ワークでは、余分な緊張を取り除き、からだの感じに注意を向けることにより、自分のからだの感じを覚醒させ、自己の内的感覚に気づくと考えられる。そのような体験が、対人場面において自分のからだの感じを敏感にし、図から地を浮かび上がらせるように、からだの違和感や内的感覚に気づかせ、自分の気持ちに気付くと考えた。

本研究では、次のような仮説モデル(図1)を考えた。①守られた安全な場でボディ・ワークを実施し、からだの余分な緊張を解く。からだの感じを問いかける。②フェルトセンス(自己の内的感覚への気づき)が得られ自分の気持ちに気づく。③自尊感情・自己受容が十分に高まる。④伝える。アサーティブになる。仮説では、ボディ・ワークの介入によってアサーションの説得交渉の側面に影響を与えることを予想していた。ところが、あまり上がらず、むしろ、アサーションの関係形成の側面に影響を与える傾向があったことが示唆された。

仮説では、ボディ・ワークとアサーションの関係を媒介するのに、フェルトセンス（自己の内的感覚）と自尊感情が同程度に重要であると考えた。ところが、自尊感情よりもフェルトセンス（自己の内的感覚）の方がアサーションに影響を与えたと考えられる。ボディ・ワークでの他者との身体接触は親近感や安心感をもたらす。2人組でのボディ・ワークは、からだを通して相手に実際に働きかけるという身体レベルでの相互交流の体験であるといえる。その体験が関係形成の側面に影響を与えたという見方ができる。

園田(2002)によると、アサーティブになるのが難しい2つのタイプがあるという。一つは自分の気持ちがつかめない人、そしてもう一つは自尊感情の低い人である。ボディ・ワークにより自己の内的感覚に気づいていくことは、自分の気持ちと丁寧につき合うことを助ける傾向にある。また、ボディ・ワークにより自尊感情を上げることが示唆された。その2つのタイプの人には、ボディ・ワークがアサーティブになるための一助となる可能性はあることが示唆された。

3. 今後の課題

今後は、実験対象をアサーティブになるのが困難な人、即ち自分の気持ちがつかめない人、そして自尊感情の低い人(園田,2002)にして実施し、効果をみる事が考えられる。自分の気持ちがつかめずにいた人の場合は、大学生の場合とは違いアサーションの説得交渉因子が上がるのではないかと推測される。

また本研究では、**follow up** ではまだボディ・ワークの効果はあったが、「効果は一時的である」という感想もある。今後、効果の持続性も検討課題としたい。

付記：本研究は、2006年春に徳島大学大学院人間・自然環境研究科（臨床心理学専攻）に提出した修士論文を、加筆、修正したものである。実験に参加して下さい下さった方々、ご指導して頂いた先生方、統計についての質問に答えて下さった同期生に、心より感謝いたします。

引用文献

- 土沼雅子 2005 心理臨床におけるアサーションの意味と機能 平木典子編 アサーション・トレーニング, 134-149, 現代のエスプリ 450 至文堂
- 藤崎都 2001 リラクゼーションテクニック 日本保健医療行動科学年報, 16, 92-103
- グラバア俊子 2000 新・ボディ・ワークのすすめーからだの叡智が語る 私・いのち・未来 創元社
- 原口芳明 1988 ボディ・ワークにおける体験内容の検討 教育相談研究 筑波大学学校教育部教育相談研究分野, 26, 23-34
- 春木 豊 1998 日本体育学会編 ボディ・ワークからの認識論 体育の科学, 48 (2), 101-104 杏林書院
- 日笠摩子・近田輝行・片山睦枝 2003 フォーカシング入門ワークショップの実際と参加者にとっての効果 心理臨床学研究, 21 (2), 158-166
- 平木典子 1993 アサーション・トレーニングーさわやかに自己表現>のために 日本・精神技術研究所
- 池見 陽 2005 心のメッセージを聴く教育相談 月刊生徒指導, 1, 88-93
- 井上澄子・白岩紘子 1990 有機体感覚と Focusing 人間性心理学研究, 8, 34-38
- 春日奈穂美・春日作太郎 1992 セルフ・ヘルプの技法としての「フェルト・センス描画法」「からだの感じ」の象徴化と体験化 心理臨床学研究, 10 (2), 4-15
- 今野義孝 1995 身体の緊張ー弛緩の体験と対人知覚ー質問紙法とパーソナル・スペースの測定を通してー 行動療法研究, 21 (1), 6-14
- 桑野浩明 2002 フォーカシングの効果に関する一研究 ～「からだの感じ」尺度の作成とその検討～ 人間性心理学研究, 20 (1), 19-29
- マケベニュー, K 2004 土井晶子(著・訳) ホールボディ・フォーカシング:アレクサンダー・テクニックとフォーカシングの出会い コスモス・ライブラリー
- 無藤清子 2005 自尊感情を高める 平木典子編 アサーション・トレーニング, 150-159, 現代のエスプリ 450 至文堂
- 成瀬悟策 2000 動作療法ーまったく新しい心理治療の理論と方法 誠信書房
- 清水知恵 1998 コンタクト・ワーク経験によるボディ・イメージの変化 福岡教育大学紀要, 47 (5), 85-98
- 清水知恵 1999 コンタクト・ワーク経験を通じた「自己受容」の変化 九州体育・スポーツ学研究 13(1), 63-74
- 園田雅代 2001 ヒューマンサービス従事者のためのアサーション・トレーニング フォーカシングの導入をめぐる 創価大学教育学部論集, 51, 29-47
- 園田雅代 2002 クライアント中心療法から見るアサーション教育の効果;参加者の<語り>を手がかりに 創価大学教育学部論集, 53, 17-38
- 高橋和子 1998 身体形成のための技術 主観的気づきと客観的知 体育の科学, 48(10), 807-812, 杏林書院
- 竹内敏晴 1990 「からだ」と「ことば」のレッスン 講談社
- 玉瀬耕治・越智敏洋・才能千景・石川昌代 2001 青年用アサーション尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 奈良教育大学紀要, 50 (1) (人文・社会), 221-231

山口 創 2003 愛撫・人の心に触れる力 NHK ブックス

山本真理子・松井豊・山成由紀子 自尊感情尺度 2001 山本真理子編 人間の内面を探
る「自己・個人内過程」 心理測定尺度集1 29-31 サイエンス社

山中 寛 1999「体ほぐし」から「心ほぐし」へ リラクセーションの観点から 体育の
科学, 49 (6), 467-470, 杏林書院

(2007 年 10 月 5 日受理)